



**HAL**  
open science

## Marche nordique

Guillaume Routier, Brice Lefèvre, Thierry Michot, Olivier Aubel

► **To cite this version:**

Guillaume Routier, Brice Lefèvre, Thierry Michot, Olivier Aubel. Marche nordique. 2019. halshs-03016371

**HAL Id: halshs-03016371**

**<https://shs.hal.science/halshs-03016371v1>**

Submitted on 20 Nov 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# MARCHE NORDIQUE

**Auteurs** : Guillaume Routier\*, Brice Lefèvre\*, Thierry Michot\*\*, Olivier Aubel\*\*\*

\* *Université Claude Bernard Lyon 1, Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport*

\*\* *Université de Bretagne Occidentale*

\*\*\* *Université de Lausanne*

**Source** : Baromètre Sports et loisirs de nature 2016. PRNSN ; FPS ; Université Lyon 1 ; Université de Bretagne Occidentale.

## VOLUMES DE PRATIQUANTS

**En 2016, la France compte environ de 2,7 millions d'adeptes de la marche nordique**

6 % des Français âgés de 15 à 70 ans déclarent avoir pratiqué au moins une fois la marche nordique au cours des 12 derniers mois. Parmi ces marcheurs, 32 % déclarent pratiquer régulièrement tout au long de l'année, ce qui représente, en ordre de grandeur, presque 850 000 de marcheurs réguliers. Finalement, ce sont 43 % des pratiquants de la marche nordique interrogés qui déclarent pratiquer au moins une fois par semaine (et 74 % au moins une fois par mois).



## 2,7 MILLIONS DE FRANÇAIS PRATIQUENT L'ÉQUITATION

 **70 %**  
ont des  
parents  
sportifs

 **44 %**  
ont de  
15 à 29 ans

 **67 %**  
sont des  
femmes

[sportsdenature.gouv.fr/equitation](http://sportsdenature.gouv.fr/equitation)



Pôle  
Ressources National  
Sports de Nature

# MODALITES DE PRATIQUE

## Une initiation entre amis

Les adeptes de la marche nordique pratiquent majoritairement entre amis, ils sont également 32 % à avoir découvert l'activité dans ce cadre (31 % l'ont découvert avec des amis et 27 % seuls). Dans ce contexte, l'âge médian de début de pratique de la marche nordique se situe aux alentours de 40 ans.

## La marche nordique est pratiquée en autonomie

La majorité (80 %) des pratiquants déclare s'adonner à la marche nordique en dehors de toute structure (qu'elle soit associative ou commerciale). Néanmoins, 18 % des adeptes de la marche nordique pratiquent dans un cadre organisationnel de type associatif et seulement 5 % plébiscitent les structures à caractère commercial. Par ailleurs, près de 42 % des répondants ne font jamais appel à un encadrement, les conseils venant généralement directement d'autres pratiquants (18 %). Ainsi, 17 % des pratiquants vont faire appel à un encadrement de manière régulière, 14,6 % de manière occasionnelle et 7 % de manière très ponctuelle pour s'initier. Notons enfin que 53 % ne participent jamais à une manifestation ou à une compétition. 24 % des pratiquants participent une fois par an à une manifestation ou à une compétition (et presque autant, au moins deux fois par an).

## Une activité pratiquée plutôt en groupe

La marche nordique est une activité qui se partage. En effet, bien que 38 % des répondants déclarent s'y adonner de manière solitaire (ne serait-ce qu'occasionnellement), près de 34 % pratiquent avec des amis, 29 % en couple et 24 % en famille.

## Des pratiquants qui estiment avoir un niveau « plutôt correct »

Sur une échelle de 1 (niveau débutant) à 5 (niveau expert), 71 % des pratiquants de la marche nordique se situent à 3 et plus et 32 % se situent à 4 et plus. Finalement, ce sont 10 % d'entre eux qui se considèrent comme étant d'excellents pratiquants.

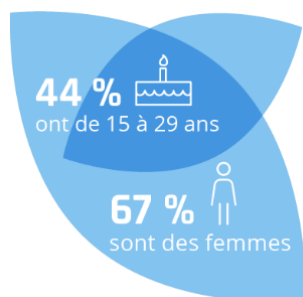


### Paroles de pratiquants

« J'ai commencé l'équitation à huit ans en montant des poneys et j'ai participé à des compétitions assez rapidement. Jusqu'à il y a un an. Ma famille pratique l'équitation, mais ce qui m'a vraiment motivée, hormis la relation avec le cheval, ce sont les personnes que j'ai rencontrées au centre équestre et qui font encore partie de mon cercle d'amis aujourd'hui. » Aurélie, 27 ans

# PROFIL DES PRATIQUANTS

## Des femmes et des hommes, plutôt séniors et retraités



La marche nordique est une activité mixte. Néanmoins les femmes représentent un peu plus de la moitié (56 %) des pratiquants. La randonnée nordique est également une activité plébiscitée par les seniors : 51 % ont en effet plus de 50 ans et 31 % d'entre eux sont retraités. Sur une échelle sociale à trois niveaux (catégories populaires, moyennes et supérieures)<sup>1</sup>, le pratiquant de marche nordique est à 46 % issu des catégories populaires. Il est par ailleurs généralement peu diplômé dans la mesure où 51 % des pratiquants ont un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat (30 % sont diplômés de l'université ou équivalent). Notons enfin qu'ils sont 51 % à déclarer avoir des parents sportifs.

## Les adeptes de la marche nordique sont également investis dans d'autres sports ou loisirs de nature

Ces pratiquants déclarent en moyenne 3,9 autres activités sportives pratiquées (par an) dans la nature, parmi lesquelles la randonnée pédestre (45 %), le vélo sur route et piste cyclable (30 %), le VTT sur pistes et chemins (26 %) ou encore l'accrobranche (14 %).

Par ailleurs, 3 % des Français interrogés ne pratiquant pas cette activité ont déclaré souhaiter la découvrir.

## NOTE METHODOLOGIQUE

**Source** : Baromètre sports et loisirs de nature 2016

**Échantillon** : Enquête réalisée auprès de 4 014 Français âgés de 15 à 70 ans. Échantillon représentatif de la population française (échantillonnage par quota représentatif sur les critères suivants : âges par sexe, niveau d'étude, région, taille d'unité urbaine, taille du foyer).

**Périmètre de l'étude et définition** : les sports et loisirs de nature c'est-à-dire toutes les activités physiques, sportives ou de loisirs sportifs de nature ne nécessitant pas d'infrastructure spécifique (sports collectifs exclus).

**Mode de recueil** : enquête en ligne autoadministrée. Pour les 15/17 ans, l'interrogation s'est faite par l'intermédiaire de la mère ou du père qui l'accompagne pour compléter ses réponses.

<sup>1</sup> La construction de cette échelle à trois niveaux a été réalisée en regroupant différentes modalités de réponse à la question des professions et catégories socioprofessionnelles (PCS). Ouvrier-ère chauffeur-e, Employé-e, agent ou personnel de service ont été regroupés dans la catégorie « populaire ». Agriculteur-trice exploitant, artisan, commerçant-e, chef d'entreprise, professions intermédiaires ont été regroupés dans la catégorie « moyenne ». Enfin, cadre, profession intellectuelle supérieure, professions libérale représentent la catégorie supérieure.

## Les premiers sports et loisirs de nature des Français en 2016

Rang	Activités	Taux (%)	Extrapolation (en millions)
1	Randonnée pédestre	34,4	15,9
2	Vélo de route et sur piste cyclable	19,3	8,9
3	VTT sur pistes et chemins	16,4	7,6
4	Ski alpin, ski freestyle, ski free ride	11,9	5,5
5	Sports de plage	11,6	5,4
6	Accrobranche	10,0	4,6
7	Luge	6,6	3,1
8	Équitation	5,8	2,7
9	<b>Marche nordique</b>	<b>5,7</b>	<b>2,6</b>
10	Ski de fond, ski nordique	5,7	2,6
11	Canoë-kayak et sports de pagaie : kayak de mer, pirogue, dragon boat	5,5	2,5
12	Apnée, plongée libre	5,4	2,5
13	Raquette	4,8	2,2

Source : Baromètre Sports et loisirs de nature 2016. PRNSN ; FPS ; Université Lyon 1 ; Université de Bretagne Occidentale. **Traitements** : Brice Lefèvre et Guillaume Routier